

Ntseeg kuv hais tias yuav noj npaum li cas xwb yog txaus lawm.

- Koj xav seb cov khoom noj dab tsi thiab cov khoom txom ncauj twg thiaj li yuav zoo pub rau kuv noj txhua zaus. Kuv mam li txiav txim siab seb kuv yuav noj yam twg thiab yuav noj ntaw npaum li cas.
- Kuv nyiam muaj kev xaiv. Koj paub tias cov zaub mov dab tsi thiaj li yuav zoo rau kuv. Cia kuv mam li xaiv ntawm tej khoom ua zoo rau kuv.
- Muab zaub mov me ntsis rau kuv xwb. Cia kuv mam li taij ntxiv.
- Kuv paub thaum kuv tshaib plab lossis tsis tshaib. Cia kuv tsum thaum uas kuv tsau lawm. Tsis txhob yuam kuv los yog kom kuv "Khee huv huv hauv lub phaj".
- Tsis txhob txhawj yog tias kuv tsis noj ib pluag mov lossis tsis noj khoom txom ncauj. Tej hnub kuv yuav noj ntaw tej hnub kuv yuav noj tsawg. Tsis txhob thov kom kuv noj los yog mus nrhiai lwm yam zaub mov los rau kuv noj.



Daim Ntaww Qhia Ua Cov Khoom Noj Txom Ncauj Uas Zoo:

Ua Kua Tropical Yogurt Smoothie Haus

- Muab tso rau hauv lub zom zom: vanilla yogurt, cov txiv hmab txiv ntoo dab tsi los tau. Muab txhoov kom ua tej daim me me tso (txiv tsawb, txiv nkhaus taw, txiv taub ntoos, txiv puv luij), nab kub
- Muab zom kom ua kua nyeem nyeem lawm ces mam li muab coj los haus!

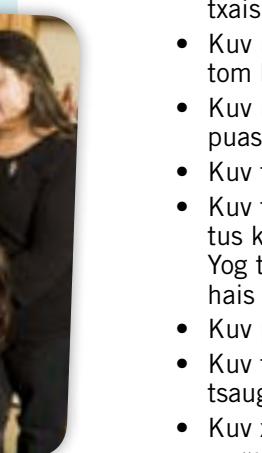
Khoom noj txom ncauj nws tseem ceeb heev!

Cov khoom noj txom ncauj pab tau kom kuv hlob zoo. Cia kuv noj khoom txom ncauj kom muaj sij hawm, thiab tsis txhob cia kuv noj tas hnub kom tsau plab.



Kuv pab tau!

- Cia kuv pab koj hauv chav ua mov. Kuv pab tau:
 - tsaug cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub
 - mos cov txiv hmab txiv ntoo uas muag muag lawm thiab cov zaub
 - pab yeem tej khoom uas qhuav lawm coj los ua
 - tsoo qe
 - muab cov hmoov thiab dej sib tov
 - muab butter lossis txiv laum huab xeeb zom (peanut butter) coj los pleev rau daim khob cij
 - tais khob cij (sandwich)
 - siv riam yas coj los hlais tej khoom noj uas muag muag
 - tev cov qe uas hau siav lawm, tev txiv kab ntxwv, tev txiv tsawb
 - npaj rooj yuav rau mov noj
 - ntsaig tais diav thiab so rooj thaum noj mov tag
 - muab khoom pov tseg hauv thoob khib nyiab
- Thaum kuv pab koj, ua rau kuv zoo siab. Tej zaum kuv kuj yuav noj mov qab dua thiab!



Pub cov zaub mov zoo rau kuv.

- Muab cov khoom noj uas tej daim me me kom haum qhov ncauj thiab cov muag muag kom kuv xo tau yooj yim.
- Ceev faj thiab nyob kom ze kuv yog hais tias koj muab tej yam khoom noj ntxim yuav daig tau kuv caj pas: tej zaub nyos uas taww taww, tej txiv grape, tej dia txiv laum huab xeeb zom (peanut butter), tej chip qos yaj ywm los yog chip pob kws, tej noob txiv uas qhuav (nuts), tej paj pob kws, tej txiv hmab txiv ntoo uas qhuav lawm, tej hynuv (hot dogs), tej daim nqaij loj loj, thiab tej khob noom uas taww taww.
- Qhov zoo tshaj yog muab cov txiv grape phua ua ob sab, pleev cov txiv laum huab xeeb zom (peanut butter) kom nyias nyias, phua cov hnyuv (hot dogs) ua ob sab ntsug raws qhov ntev.

Nug kom WIC qhia yog hais tias koj muaj lus nug dab tsi txog tej yam uas kuv noj.



Ua si!

Kuv nyiam ua si txhua hnub. Khij qhov uas koj xav xyaum ua nrog kuv:

- Seev cev
- Ua si qhov uas raws tus coj kev
- Ua si dhia paj paws li qav (leap frog)
- Ua si dhia ua nas (hopscotch)
- Ua si pos nkaum
- Taug kev ua ke

- Ua txuj tias yus ua mov noj, ua txuj tias yus mus yos hav zoov, ua txuj tias yus yog tsiaj txhu, li ntaww ntxiv mus.

Nrog kuv ua si yuav pab tau kom kuv ntse thaum kuv loj tuaj, muaj dag zog, noj qab nyob zoo thiab muaj kev zoo siab!

Saib seb kuv ua tau dab tsi!

- Kuv nyiam cia rau kuv tus kheej mam li ua.
- Kuv txawj khiav, dhia, thiab cuam ib lub pob. Cia wb ua si sj cuam pob es txais!
- Kuv nyiam ua txuj ua si, xws li mus tom khw.
- Kuv nyiam dab neeg. Wb nyeem ua ke puas tau?
- Kuv txawj xaiv zaub tom khw lawm.
- Kuv txawj hais tau zaub mov rau kuv tus kheej tom lub rooj noj mov lawm. Yog tias koj tuav tais mov, kuv txawj hais tau ib dia mov puv nkaus lawm.
- Kuv paub zam rau lwm tus lawm.
- Kuv txawj hais tias "Thov" thiab "Ua tsaug."
- Kuv xav hnov koj hais rau kuv tias:
 - "Koj ua tau zoo heev"
 - "Kuv zoo siab heev rau koj!"
 - "Koj tshwj xeeb heev!"

Tsis txhob cia kuv saib TV los yog siv koos pis tawj ntaw tshaj 1 los yog 2 teev twg ntawm ib hnub!



1 (800) 852-5770 #910245 (04/12)



Kuv muaj 4

xyoos

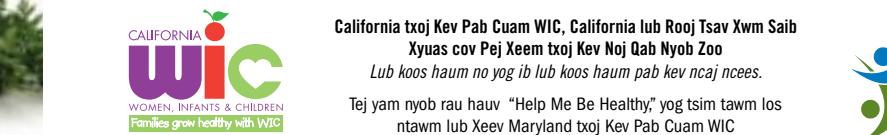
Cia kuv kawm ub no!

Kuv lub npe yog _____ Hnub _____

Ib yam zoo uas peb tsev neeg yuav ua yog:

Kuv hnyav _____ pounds

Kuv siab _____ inches



Ua kom lub sij hawm noj mov yog ib qho kev zoo siab rau yus tsev neeg.

- Kuv nyiam nrog koj nyob. Cia peb noj mov los zeem ua ke. Thov muab TV tua.
- Kuv kawm txhua txhua hnub! Qhia tej npe ntawm cov khoom noj rau kuv seb hu li cas. Hais seb lawy yog shapes dab tsu (zoo li cas), yog xim dab tsu, seb lawy qab li cas. Kuv yeej kawm tau seb cov khoom noj no los qhov twg los.
- Kuv txawj hais tau mov rau kuv tus kheej los ntawm ib lub tais me me. Kuv yuav kawm seb yuav daus ntawm npaum li cas.
- Qhia kom kuv nyiam noj ntawm ntawm yam zaub mov. Saj ib yam zaub mov tshib txhua txhua lub lim piam. Kuv yuav xyaum nyiam tej zaub mov ntaw zuij zus tuaj.
- Kuv nyiam noj mov nrog rau peb tsev neeg. Kuv noj tau feem ntawm cov zaub mov uas peb tsev neeg noj lawm. Kuv nyiam tham lus, thiab kuv nyiam kom neeg mloog kuv hais! Kuv nyiam hais dab neeg.
- Kuv yuav tsum tau zaum txhua txhua zaus thaum noj mov los yog haus dej.
- Muab ib rab diav nplooj los yog ib rab diav rawg me me rau kuv. Kuv tseem yuav ua zaub mov txeej thaum kuv noj mov. Kuv yuav txawj zuij zus tuaj! Kuv mam muab ib daim ntawm coj los so qhov ncauj thiab so tes.
- Nco ntsoov ntxuav wb ob txhais tes ua ntej thiab tom qab thaum wb noj mov.



Cov khoom noj uas zoo rau menuam yaus plaub xyoos — **pub** rau kuv txhua txhua hnub:

Cov khoom noj uas yog xuas txhuv ua (Grains)



4 lossis 5 Yam ntawm cov khoom no:

- 1 daim khob cij los yog tortilla
- 1 khob cereal uas qhuav
- ½ khob mij, mov, los yog oatmeal uas siav lawm
- 6 daim crackers

Ib nrab ntawm cov grains ua kuv noj no yuav tsum yog whole grains!

Zaub



3 Yam ntawm cov khoom no:

- ½ khob zaub uas twb hlais tau thiab hau lawm
- 1 khob zaub nyoo
- 4 ounce kua zaub

Muab cov zaub ua ntsuab doog doog los-sis xim daj kua taub rau kuv noj txhua txhua hnub!

Txiv Hmab Txiv Ntoo



2 lossis 3 Yam ntawm cov khoom no:

- ½ khob txiv hmab txiv ntoo, txawm yog nyuam qhuav de los, ntim hauv kos poom los yog khov ua nab kuab
- 4 mus rau 6 ounce 100% kua txiv hmab txiv ntoo (txhob tshaj ntaww!)

Muab ib hom txiv uas muaj vitamins C pub rau kuv noj txhua txhua hnub (txiv kab ntxwv, txiv pos nphuab, dib pag, txiv nkhaus taw, txiv taub ntoo, WIC tej kua txiv hmab txiv ntoo).

Cov khoom uas xuas mis nyuj ua



3 Yam ntawm cov khoom no:

- 6 ounces mis nyuj
- 6 ounces yogurt
- 1½ daim cheese

WIC muab cov mis nyuj rau kuv uas muaj rog tsawg

Tej yam muaj rog, roj & qab zib

muab me me xwb



Pib pub me me xwb es cia kuv mam li taij ntxiv.

Daim ntawv qhia txog pub mov rau kuv

Muab 3 pluag mov thiab 2 mus rau 3 zaug khoom txom ncauj rau kuv noj. Kuv nyiam noj kom raws caij txhua txhua hnub.

NTawm no yog ib daim ntawv qhia kom koj muaj tswv yim. **Sau rau ntawm cov kab seb dab ts'i thiaj li yuav zoo muab pub rau kuv noj.** Xaiv cov khoom noj los ntawm txhua pawg zaub mov coj los pab kom kuv hlob thiab muaj zog.



Daim Ntawv qhia txog seb yuav muab dab ts'i pub rau kuv:

Pluas tshais	nthee qe, 1
	1 daim khob cij ci uas yog whole grain, nrog rau 1 daim cheese uas yaj lawm

Daim ntawv qhia txog seb yuav pub dab ts'i rau kuv noj:

Pluas su	txiv apple, tev taww thiab hlais ua tej txauj, ½
	mis nyuj, 6 ounces

Pluas su	tuna wrap (1 daim tortilla uas yog whole wheat), 2 dia (rab diav noj mov) nqaij ntsees hauv kos poom (tuna salad)
	zaub xam lav ntsuab, 1 khob

Pluas su	mis nyuj, 6 ounces
----------	--------------------

Khoom noj txom ncauj	Cereal qhuav, 1 khob
	kua txiv hmab txiv ntoo, 4 ounces

Khoom noj txom ncauj	Carrot siav lawm, ½ cup
----------------------	-------------------------

Pluas hmo	kua taum (lentil soup), ½ cup
	khob cij uas xuas pob kws ua, 1 daim

Pluas hmo	zaub paj broccoli uas hau tau lawm, ½ cup
	txiv kab ntxwv, ½ tev tau thiab hlais ua tej txauj

dej dawb, ib ob ounces

Khoom noj txom ncauj	Cov menyuan graham cracker uas squares (hom ua nws xwm faj xem meem), 6 daim
	Muab yogurt zom nrog naj kuab ua smoothie haus, 6 ounces